

BARQUITO DE BERENJENA



Ingredientes

- Una berenjena
- Una cucharada de aceite de oliva.
- Una cebolla
- Unas cucharadas de tomate frito
- Sal, orégano y tomillo



Elaboración

Asar la berenjena entera sin pelarla en el horno o en el microondas.

Cortamos la berenjena por la mitad y con la ayuda de una cuchara vaciamos la pulpa y posteriormente la troceamos.

En una sartén ponemos una cucharada de aceite de oliva y freímos la cebolla picada. Sazonamos el sofrito con una pizca de tomillo y orégano. Cuando la cebolla esté cocida, añadimos la pulpa de la berenjena y unas cucharadas de tomate frito.

Colocamos el sofrito dentro de la piel de la berenjena asada y gratinamos todo en el grill del horno. También se puede calentar durante unos instantes en el microondas.

Las berenjenas tienen sólo 25 kilocalorías por cada 100 gramos, así que es posible comer muchas siempre que se controle la cantidad de aceite.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN